

4月 学校給食予定献立表		★給食目標 給食の反省をしよう ★栄養目標 食生活を見過ごす				佐賀市立春日小学校			
日にち (曜日)	献立名	材料の種類と体の中での働き				うすあじくん 調味料	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分量g		
		おもにエネルギーのもとになるもの(黄)		おもに体を作るもの(赤)				おもに体の調子を整えるもの(緑)	
		炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂肪 油脂	たんぱく質 魚・肉・大豆・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻			ビタミン 緑黄色野菜・その他の野菜・きのこ・果物	
7 (火)	ごはん カレーうどん おからサラダ	ごはん うどん50 油 炭水化物不使用マヨネーズ13 さま2	脂肪 カレールー5 油	たんぱく質 ぶた肉20 ハム5	無機質 牛乳1本	ビタミン ねぎ3 玉ねぎ20 えのき7 しめじ5 にんじん10 こまつな15 コーン8 きゅうり8 枝豆4	696 20.8 24.4 1.4		
8 (水)	たけのこご飯 いか天ぷら すまし汁	ごはん つきこんにやく5 油	脂肪 油 油	たんぱく質 とり肉10 油揚げ6 いか天ぷら1つ 豆腐20	無機質 牛乳1本	ビタミン にんじん6 ゆでたけのこ20 枝豆6 干し椎茸0.5 ほうれん草18 玉ねぎ16 えのき8	594 21.1 19.3 1.9		
9 (木)	ピザトースト 野菜ソテー コーンスープ	食パン さとう 油 バター2	脂肪 油 カルシウムの多い献立 カルシウム	たんぱく質 ベーコン10 とり肉9 豆腐10	無機質 チーズ15 牛乳1本	ビタミン ピーマン5 玉ねぎ25 にんじん10 キャベツ30 もやし10 にんじん10 コーン10 コーンクリーム40 玉ねぎ16 枝豆6	640 26.1 25.0 3.2		
10 (金)	ごはん たけのこのみそ煮 こんぶのおかか和え	ごはん こんにやく15 さとう 和風ドレッシング7	脂肪 油 さとう	たんぱく質 ぶた肉25 厚揚げ25 さつま揚げ8 みそ15 かつお節0.5 ハム10	無機質 牛乳1本	ビタミン にんじん10 たけのこ40 玉ねぎ20 しょうが にんじん10 ほうれん草15 もやし20	641 26.2 18.6 1.8		
13 (月)	ビビンバ(ごはん・ 味付け牛肉・ ナムル) 韓国風スープ	ごはん ごま油 ごま油 さま3 春雨8	脂肪 ごま油 ごま油	たんぱく質 牛肉40	無機質 牛乳1本	ビタミン にんにく にんじん10 こまつな20 もやし25 チンゲン菜13 白菜13 干し椎茸0.8	592 22.2 16.5 1.7		
14 (火)	ごはん 魚の香草焼き スパゲッティソテー 野菜スープ	ごはん スパゲティ6 油	脂肪 炭水化物不使用マヨネーズ10 油	たんぱく質 さわら1切れ ベーコン7 大豆9	無機質 牛乳1本	ビタミン パセリ バジル ピーマン5 にんじん5 しめじ6 玉ねぎ20 にんじん10 こまつな15 キャベツ17 玉ねぎ10	634 24.8 21.1 1.9		
15 (水)	ごはん のり じゃがいもの煮物 海藻サラダ	ごはん じゃがいも60 こんにやく20 さとう	脂肪 油	たんぱく質 豚肉30 高野豆腐3 ささみ10	無機質 牛乳1本のり1	ビタミン にんじん10 玉ねぎ40 ごぼう13 いんげん5 にんじん6 キャベツ13 もやし13 蕪ア7 枝豆5	620 25.4 13.7 2.0		
16 (木)	ミルクパン クリームシチュー	ミルクパン じゃがいも40 米粉5 いんげん豆ペースト13	脂肪 バター3 油	たんぱく質 とり肉24 豆腐10	無機質 牛乳1本 牛乳30	ビタミン ほうれん草13 玉ねぎ30 しめじ8 にんじん10	641 27.1 23.4 2.0		
17 (金)	麦ごはん ビーフカレー フルーツヨーグルト	麦ごはん じゃがいも40 カレールー15	脂肪 油	たんぱく質 牛肉18	無機質 牛乳1本	ビタミン にんじん10 玉ねぎ40 りんごピューレ5 にんにく ヨーグルト30 パイ缶20 もも缶25 みかん缶13 いちご10 レーズ3	668 18.7 17.0 1.9		
20 (月)	麦ごはん 麻婆豆腐 中華風ごま和え	麦ごはん さとう てんぷん さとう	脂肪 ごま油	たんぱく質 ぶたひき肉25 ツマミツヤ 豆腐60 みそ10	無機質 牛乳1本	ビタミン にんじん10 玉ねぎ25 ゆでたけのこ16 干し椎茸1 ねぎ57 枝豆6 しょうが にんにく にんじん10 チンゲン菜15 もやし25	608 23.2 17.7 2.0		
21 (火)	ごはん いちご 親子煮 わかめの酢の物	ごはん さとう さとう	脂肪 油	たんぱく質 とり肉30 卵33 ツナ水煮9	無機質 牛乳1本	ビタミン いちご1個 にんじん10 玉ねぎ40 ごぼう12 ねぎ5 干し椎茸1 にんじん6 キャベツ20 きゅうり10	600 25.4 15.1 2.0		
22 (水)	ごはん 八宝菜 しゅうまい 春雨サラダ	ごはん 油 ごま油 春雨5	脂肪 ごま油	たんぱく質 ぶた肉20 うすらの卵24 しゅうまい 焼き豚8	無機質 牛乳1本	ビタミン チンゲン菜14 にんじん30 ねぎ5 玉ねぎ30 はくさい30 きくらげ0.7 きゅうり18 コーン10	647 23.7 18.8 2.2		
23 (木)	食パン スパゲティ ミートソース ポテトサラダ ガトーショコラ	食パン スパゲティ35 じゃがいも30 ガトーショコラ	脂肪 オリーブオイル 炭水化物不使用マヨネーズ8	たんぱく質 ぶたひき肉23 牛ひき肉7 ハム8	無機質 牛乳1本	ビタミン にんじん10 玉ねぎ20 マッシュルーム7 トマト缶20 パセリ1 にんじん10 人参6 キャベツ20 きゅうり10 コーン10	739 26.6 28.4 2.3		
24 (金)	ごはん とりの唐揚げ 野菜の炒め物 豆乳みそ汁	ごはん 油 油	脂肪 油	たんぱく質 とり肉50 ベーコン5 厚揚げ23 みそ7 豆腐20	無機質 牛乳1本	ビタミン にんじん10 キャベツ30 もやし10 こまつな13 にんじん10 玉ねぎ15 えのき5 煮干し	646 27.9 19.6 1.9		
27 (月)	チキンライス アスパラガスのサラダ ミートボールスープ お祝いデザート	ごはん 油 油	脂肪 油	たんぱく質 とり肉13 ドレッシング5 ミートボール20 大豆6	無機質 牛乳1本 牛乳1本	ビタミン 玉ねぎ10 グリンピース5 マッシュルーム5 アスパラ10 にんじん10 きゅうり20 枝豆8 コーン8 ほうれん草13 キャベツ15 玉ねぎ15 にんじん10 人参8	693 22.5 22.0 2.0		
28 (火)	ごはん さばのカレー揚げ きんぴらごぼう みそ汁	ごはん てんぷん こんにやく10 さとう じゃがいも20	脂肪 油 ごま油	たんぱく質 さば1切れ ぶた肉8 みそ7	無機質 牛乳1本	ビタミン にんじん6 いんげん5 ごぼう25 にんじん10 ねぎ5 玉ねぎ15 しめじ7 煮干し	678 24.6 22.0 1.9		
29 (水)									
30 (木)	小さいミルクパン ちゃんぽん 大豆の黒みつがけ ミニトマト スイートポテト	ミルクパン ちゃんぽんめん40 さとう7 スイートポテト	脂肪 油 アーモンド10	たんぱく質 ぶた肉15 大豆10	無機質 牛乳1本	ビタミン にんじん10 ねぎ5 もやし17 キャベツ17 玉ねぎ16 きくらげ0.8 コーン5	699 28.7 24.6 2.0		